

## الغضب وكيف عالج الإسلام

د. أحلام عبد الرحيم أحمد مصطفى

مستخلص البحث :

الحمد لله والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم . وبعد فلقد شمل هذا البحث كيفية علاج الغضب والأسباب المؤدية له وآثاره على الفرد والمجتمع .

اتبع الباحث المنهج الاستقرائي التحليلي . وقسم الدراسة إلى مبحثين :

1. مفهوم الغضب ، أسبابه ومراتبه .
  2. علاج الغضب وأنواعه وآثاره
- ولقد اشتمل البحث علي بعض التوصيات .

Abstract:

Praise be to God, prayer and peace be upon our master Muhammad and his family and his relatives. This research has included how to deal with anger, its causes and its effects on the individual, and society.

The researcher has followed the inductive analytical approach. He divided it into two sections:

1. The concept of anger, its causes and its ranks.
2. Treatment and types of anger and its effects

The study includes some recommendations.

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة :

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول الله الكريم سيدنا محمد وعلى آله وصحبه وسلم .

وبعد : فإن للغضب آثاراً وأضراراً بليغة وعواقب وخيمة فله تأثيرات سلبية في جوانب متعددة فهو يؤثر على الإنسان من الناحية الصحية والنفسية ، وقد أشار إلى هذا المعنى الرسول صلي الله عليه وسلم في كثير من أحاديثه التي سوف نوردتها من خلال هذا البحث إن شاء الله تعالى. وإذا كان الحقد والحسد والغضب مما يسوق العبد إلى مواطن العطب ، فما أحوجه إلى معرفة أضرار الغضب ومساوئه ليحذر ذلك ويتقيه ، ويميطه عن القلب وينفيه ، ويعالجه إن رسخ في قلبه ويداريه ، فإن من لا يعرف الشر يقع فيه ، ومن عرفه فالمعرفة لا تكفيه ، ما لم يعرف الطريق الذي يدفع الشر ويقصيه . (1)

## المبحث الأول

### مفهوم الغضب أسبابه ومراتبه

#### المطلب الأول : مفهوم الغضب

#### المطلب الثاني : أسباب الغضب

#### المطلب الثالث : الناس حسب مراتب الغضب

## المبحث الثاني

### علاج الغضب وأنواعه وآثاره

#### المطلب الأول : علاج الغضب

#### المطلب الثاني : أنواع الغضب

#### المطلب الثالث : ذم الغضب

#### المطلب الرابع : آثار الغضب

### المطلب الأول : مفهوم الغضب

الغضب لغة : غَضِبَ - غَضِبًا وَمَغْضَبَةً عليه : أَبْغَضَهُ وَأَحَبَّ الانتقام منه ، فهو غَضِبٌ وَغَضُوبٌ وَغَضِبَانٌ وهي غَضْبِي وَغَضُوبٌ وَغَضْبَانَةٌ . يقال " غَضِبَ لفلان " أي غَضِبَ على غيره من أجله ؛ ويقال " غَضِبَ من لا شيء " أي من غير شيء يوجب الغضب (2) .

### أما التعريف الاصطلاحي :

الغضب : بفتح الغين والضاد المعجمة هو حركة للنفس مبدؤها إرادة الانتقام. (3)

الغضب هو عاطفة . ويشمل التأثير الجسدي للغضب زيادة في معدل ضربات القلب وضغط الدم ، ومستويات الأدرينالين والنورادرينالين . بعضهم وضح الغضب كجزء من شجار أو حركة استجابة سريعة من المخ لتهديد محتمل من الضرر . (4)

### المطلب الثاني : الأسباب المهيجة للغضب :

والأسباب المهيجة للغضب هي : الزهو والعجب وكثرة المزاح والهزل والهزاء والتعبير والممارسة والمضادة والقدر وشدة الحرص على فضول المال والجاه وهي بأجمعها أخلاق رديئة مذمومة شرعاً ، ولا خلاص من الغضب مع بقاء هذه الأسباب فلا بد من إزالة هذه الأسباب بأضدادها .

فينبغي أن تمتد الزهو بالتواضع ، وتمتد العجب بمعرفتك بنفسك . وتزيل الفخر بأنك من جنس غيرك إذا الناس يجمعهم في الانتساب أب واحد . وأما كثرة المزاح فتزيله بالتشاغل بالمهمات الدينية التي تستوعب العمر وتفضل عنه

إذا عرفت ذلك . وأما الهزل فتزليه بالجد في طلب الفضائل والأخلاق الحسنة والعلوم الدينية التي تبلغك إلى سعادة الآخرة .

وكل خلق من هذه الأخلاق وصفة من هذه الصفات يفتقر علاجها إلى رياضة وتحمل مشقة وحاصل رياضتها يرجع إلى معرفة غوائلها لترغب النفس عنها وتتفر من قبجها ، ثم المواظبة على مباشرة أضرارها مدة حتى تصير بالعادة مألوفة هينة على النفس ، ومن أشد البواعث على الغضب عند أكثر الجهال تسميتهم الغضب شجاعة ورجولة وعزة نفس وكبر همة وتلقيبه بالألقاب المحموددة غباوة وجهلاً حتى تميل النفس إليه وتستحسنه ، وتسمية هذا عزة نفس وشجاعة ، جهل بل هو مرض قلب ، ونقصان عقل وهو لضعف النفس ونقائصها . بل القوى من يملك نفسه عند الغضب كما قال رسول الله صلي الله عليه وسلم " ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " (5) بل ينبغي أن يعالج هذا الجاهل بأن تتلى عليه حكايات أهل الحلم والعفو وما استحسن منهم من كظم الغيظ .

#### مهدئات الغضب :

كظم الغيظ والدفع بالتّي هي أحسن أمور تحتاج إلى حظ عظيم من الصبر فالذي لا يتحلّى بصفة الصبر لا يستطيع أن يكظم غيظه وأن يسكن غضبه ولا يستطيع أن يدفع بالتّي هي أحسن . ومما يدل على ذلك قوله تعالى ( وإما ينزغك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله إنه هو السميع العليم) فصلت- الآية : 36

فمن هذه الآيات يتبين أن أول سبب من أسباب الغضب هو :

1/ نزغات الشيطان .

2/ ضعف الإرادة .



ولا تستوي الحسنة ولا السيئة ، وليس له أن يرد بالسيئة ، فإن الحسنة لا يستوي أثرها - كما لا تستوي قيمتها - مع السيئة والصبر والتسامح ، والاستعلاء على رغبة النفس في مقابلة الشر بالشر ، يرد النفوس الجامحة إلى الهدوء والثقة ، فتقلب من الخصومة إلى الولاء ، ومن الجماح إلى اللين :

"وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ" فصلت - الآية :34.

وتصدق هذه القاعدة في الغالبية الغالبة من الحالات . وينقلب الهياج إلى وداعة والغضب إلى سكينة والتبجح إلى حياء ، على كلمة طيبة ، ونبرة هادئة ، وبسمة حانية في وجه هائج غاضب متبجح منفلت الزمام ! ولو قبل بمثل فعله ازداد هياجاً وغضباً وتبجحاً . وخلع حيائه نهائياً ، وأفلت زمامه ، وأخذته العزة بالإثم .

غير أن السماحة تحتاج إلى قلب كبير يعطف ويسمح وهو قادر على الإساءة والرد . وهذه القدرة ضرورية لتؤتي السماحة أثرها . حتى لا يصور الإحسان في نفس المسيء ضعفاً ولئن أحس أنه ضعف لم يحترمه ولم يكن للحسنة أثرها إطلاقاً .

وهذه السماحة كذلك مقصورة على حالات الإساءة الشخصية ، لا العدوان على العقيدة وفتنة المؤمنين عنها فأما هذا فهو الدفع والمقاومة بكل صورها ، أو حتى يقضى الله أمراً كان مفعولاً .

وهذه الدرجة ، درجة دفع السيئة بالحسنة ، والسماحة التي تستعلي على دفعات الغيظ والغضب ، والتوازن الذي يعرف متى تكون السماحة ومتى يكون الدفع

بالحسنى .. درجة عظيمة لا يلقاها كل إنسان . فهي في حاجة إلى الصبر .  
وهي كذلك حظ موهوب يتفضل به الله على عباده الذين يحاولون فيستحقون :  
" وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَمَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ " فصلت - الآية 35.

إنها درجة عالية إلى حد أن رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو الذي لم  
يغضب لنفسه قط ؛ وإذا غضب لله لم يقم لغضبه أحد . قيل له - وقيل لكل  
داعية في شخصه - :

" وإما ينزغك من الشيطان نزغ فاستعذ بالله ، إنه هو السميع العليم " .  
فالغضب قد ينزغ . وقد يلقي في الروح قلة الصبر على الإساءة . أو ضيق  
الصدر عن السماحة . فالاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم حينئذ وقاية ، تدفع  
محاولاته ، لاستغلال الغضب ، والنفاذ من ثغرتة .

إن خالق هذا القلب البشري ، الذي يعرف مداخله ومساربه ، ويعرف طاقته  
واستعداده ، ويعرف من أين يدخل الشيطان إليه ، يحوط قلب الداعية إلى الله  
من نزغات الغضب . أو نزغات الشيطان . مما يلقاه في طريقه مما يثير  
غضب الحليم . (6)

### المطلب الثالث : الناس حسب مراتب الغضب

ينقسم الناس إلى أربعة أقسام في درجة الغضب :

الأول : بطئ الغضب سريع الفياء ، أي سريع الرجوع إلى حالة الهدوء  
واعتدال المزاج وهذا خير الأقسام .

الثاني : سريع الغضب سريع الفياء ، وسرعة الغضب خلق مذموم إلا أن سرعة  
الفياء فضيلة محمودة فهذه بهذه .

الثالث : بطئ الغضب بطئ الفيء ، أما بطء الغضب فخلق محمود يدل على الحلم لكن بطء الفيء خلق مذموم يدل على الحقد وعدم التسامح فهذه بهذه ، وهذا القسم معادل للقسم الثاني .

الرابع : سريع الغضب بطئ الفيء وهذا شر الأقسام لأنه جمع الداعين معاً وما اجتمع الداءان إلا ليقتلا فسرعة الغضب خلق مذموم وبطء الفيء خلق مذموم وبيا بؤس من عاشر هؤلاء .

هذه الأقسام في حديث أخرجه الترمذي : أن النبي صلى الله عليه وسلم خطب في الناس من عصر يوم من الأيام فكان مما قاله لهم :

" إن بني آدم خلقوا على طبقات شتى ألا وإن منهم البطيء الغضب سريع الفيء والسريع الغضب سريع الفيء والبطيء الغضب بطئ الفيء فتلك بتلك ألا وإن منهم بطئ الفيء سريع الغضب . ألا وإن خيرهم بطئ الغضب سريع الفيء وشرهم سريع الغضب بطئ الفيء . ألا وإن منهم حسن القضاء سيء الطلب . ألا وإن خيرهم حسن القضاء الحسن الطلب وشرهم سيئ القضاء سيء الطلب ألا وإن الغضب جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه ، فمن أحس بشيء من ذلك فليلتصق بالأرض " . (7)

#### المطلب الأول : علاج الغضب بعد هيجانه :

ما ذكرناه هو حسم لمواد الغضب وقطع لأسبابه حتى لا يهيج فإذا جرى سبب هيجه فعنده يجب التثبيت حتى لا يضطر صاحبه إلى العمل به على الوجه المذموم وإنما يعالج الغضب عند هيجانه بمعجون العلم والعمل .

أما العلم فهو ستة أمور ، الأول :

أن يتفكر في الأخبار التي سنورها في فضل كظم الغيظ والعفو والحلم والاحتمال فيرغب في ثوابه فتمنعه شدة الحرص على ثواب الكظم عن التشفي



والانتقام وينطفئ عنه غيظه ، قال مالك بن أوس بن الحدثان : غضب عمر على رجل وأمر بضربه فقلت : يا أمير المؤمنين : خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين الأعراف: ١٩٩ فكان عمر يردد هذه الآية .

الثاني : أن يخوف نفسه بعقاب الله وهو أن يقول قدرة الله عليّ أعظم من قدرتي على هذا الإنسان فلو أمضيت غضبي عليه لم آمن أن يمضي الله غضبه عليّ يوم القيامة فأنا أحوج ما أكون إلى العفو فمن الحكم الماثورة (إذا دعتك قدرتك إلى ظلم الناس فتذكر قدرة الله عليك).

الثالث : أن يحذر نفسه عاقبة العداوة والانتقام وتشمر العداوة لمقابلته والسعي في هدم أغراضه والشماتة بمصائبه وهو لا يخلو عن المصائب فيخوف نفسه بعواقب الغضب في الدنيا إن كان لا يخاف من الآخرة .

الرابع : أن يتفكر في قبح صورته عند الغضب بأن يتذكر صورة غيره في حالة الغضب ويتفكر في قبح الغضب في نفسه ومشابهة صاحبه للكلب الضاري والسبع العادي ومشابهة الحليم الهادي التارك للغضب للأنبياء والعلماء والحكماء ويخير نفسه بين أن يتشبه بالكلاب والسباع وبين أن يتشبه بالعلماء والأنبياء .

الخامس : أن يتفكر في السبب الذي يدعوه إلى الانتقام ويمنعه من كظم الغيظ ولا بد أن يكون له سبب مثل قول الشيطان له : إن هذا يحمل منك على العجز وصغر النفس والذلة والمهانة وتصير حقيراً في أعين الناس .

السادس : أن يعلم أن غضبه من تعجبه من جريان الشيء وفق مراد الله لا على وفق مراده ، فكيف يقول : مرادي أولى من مراد الله ؟ ويوشك أن يكون غضب الله عليه أعظم من غضبه .

إن ذكر الله عند الغضب الانفعالي يعتبر بمثابة العقار الخافض لحرارة الجسم وهذا أمر تسنده الأدلة النقلية الثابتة وتؤيده التجربة ، فعند ذكر الله تسكن النفس النائرة ويطمئن القلب الواجف . (8)

قال تعالى : (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) الرعد: ٢٨.

تطمئن بإحساسها بالصلة بالله والإنس بجواره والأمن في جانبه وفي حماه ، تطمئن من حيرة الوحدة وحيرة الطريق " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " ذلك الاطمئنان بذكر الله في قلوب المؤمنين حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الإيمان قلوبهم ، فاتصلت بالله ، يعرفونها ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها إلى الآخرين الذين لم يعرفوها ، لأنها لا تنقل بالكلمات ، إنما تسري في القلب فيستروحها ويهش لها ويندي بها ويستريح إليها ويستشعر الطمأنينة والسلام ، ويحس أنه في هذا الوجود ليس مفرداً بلا أنيس فكل ما حوله صديق ، إذ كل ما حوله من صنع الله الذي هو في حماه . " ألا بذكر الله تطمئن القلوب " .

هؤلاء المنيبون إلى الله ، المطمئنون بذكر الله يحس الله ما بهم عزة ، كما أحسنوا الإنابة إليه وكما أحسنوا العمل في الحياة . (9) وكذلك يعالج الغضب بكظم الغيظ وتغيير الهيئة .

ألم تروا انتفاخ أوداجه وحمرة عينيه فإذا وجد أحدكم من ذلك شيئاً فإن كان قائماً فليجلس وإن كان جالساً فلينم فإن لم يزل ذلك فليتوضأ بالماء البارد أو يغتسل فإن النار لا يطفئها إلا الماء .

1/ الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم لقوله تعالى (وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) الأعراف: ٢٠٠

2/ تذكر ما أعده الله للكاظمين الغيظ ، من جزيل الثواب لقوله تعالى من سورة آل عمران (وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران: ١٣٣ - ١٣٤.

3/ إن إمساك الغضب وعدم الاندفاع مع نوازه من الظواهر السلوكية التي تعتمد على خلق الصبر لقوله عز وجل (وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ) الشورى: ٤٣.

4/ الالتصاق على الأرض كما بين ذلك النبي عليه السلام والغرض من ذلك تجميد كل حركة يمكن أن ينجم عنها آثار غضبية مادية .

5/ الوضوء كما أوضح لنا الرسول صلي الله عليه وسلم بأن الغضب من الشيطان والشيطان مخلوق من نار فكما تطفئ الماء النار كذلك يخمد الشيطان . وعلى الإنسان أن يتوجه لقراءة القرآن بتدبر وترو وتفكر في مواعظه ويتجه إلى الآيات التي تتحدث عن علاج النفس البشرية وعن الموت وعن رحمة الله وعن غفرانه للذنوب مع توبة العبد . (10)

### علاج ظاهرة الغضب:

وبما أن لظاهرة الغضب المذموم آثاراً سيئة على شخصية الإنسان ، وعقله واتزانه .. وعواقب وخيمة على وحدة المجتمع وترابطه ، وتماسكه فما على



المربين إلا أن يهتموا بعلاج هذه الظاهرة منذ نعومة أظفار الولد إلي أن يصل مرحلة التمييز ، إلي أن يتدرج في سن المراهقة .

وان خير علاج تقدمه لمعالجة ظاهرة الغضب في الولد تجنبه دواعي الغضب وأسبابه حتى لا يصبح له خلقاً وعادة ، وصدق من قال : (درهم وقاية خير من قنطار علاج) (11).

وكذلك يعالج الغضب بكظم الغيظ قال تعالى : (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران: ١٣٤

" الكاظمين الغيظ " الذين يمسكون غيظهم مع قدرتهم على الانتقام " والعافين عن الناس " أي يعفون عن أساء إليهم أو ظلمهم " والله يحب المحسنين " أي يحب الذين يتصفون بتلك الأوصاف الجليلة وغيرها . (12) " والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس " كذلك تعمل التقوى في هذا الحقل ، بنفس البواعث ونفس

المؤثرات - فالغيظ انفعاله بشري ، تصاحبه أو تلاحقه فورة في الدم ، فهو إحدى دفعات التكوين البشري ، وأحد ضروراته .

وما يغلبه الإنسان إلا بتلك الشفافية اللطيفة المنبعثة من إشراق التقوي وإلا بتلك القوى الروحية المنبعثة من التطلع إلى أفق أعلى وأوسع من آفاق الذات والضرورات .

وكظم الغيظ هو المرحلة الأولى وهي وحدها لا تكفي فقد يكظم الإنسان غيظه ليحقد فيتحول الغيظ الفائر إلى إحنة غائرة ، ويتحول الغضب الظاهر إلى حقد



دفين فيستمر النص ليقرر النهاية اللطيفة لذلك الغيظ الكظيم في نفوس المتقين -  
إنها العفو والسماحة والانطلاق .

" والله يحب المحسنين " الذين يجودون بالمال في السراء والضراء محسنون .  
والذين يجودون بالعفو والسماحة بعد الغيظ والكظم محسنون . والله ( يحب )  
المحسنين . والحب هنا هو : التعبير الذي يتناسق مع ذلك الجو اللطيف الوضئ  
الكريم .

ومن حب الله للأحسان وللمحسنين ، ينطلق حب الإحسان في قلوب أحبائه .  
وتتبع الرغبة الدافعة في هذه القلوب فليس هو مجرد التعبير اللغوي ،  
ولكنها الحقيقة كذلك وراء التعبير !

والجماعة التي يحبها الله ، وتحب الله ، والتي تشيع فيها السماحة واليسر  
والطلاقة من الإحن والأضغان ، وهي جماعة متضامنة ، وجماعة متأخية ،  
وجماعة قوية . فالله يريد للأمة المسلمة أن تكون قوية . (13)

وكظم الغيظ لا يعنى كبت الانفعال الذي يولد الأمراض ، ويخلق الشحنة  
الانفعالية داخل النفس حتى تتفجر بمرض عصبي أو عقلي ولكنه عملية  
استرخاء للنفس والأعصاب، واسترجاع لحكم العقل وإتاحة الفرصة له للتفكر  
والنظر في أمر الله ومراده في الحادثة المسببة للانفعال ، ثم الحكم عليها بعد  
ذلك ، واستعراض الآيات القرآنية والهدي النبوي الذي يؤثر على النفس، فيعمل  
على إفراغ شحنتها الغضبية واستبدال معاني الرحمة والرأفة والعفو والتسامح  
بها، حتى يزول ما بالإنسان من هيجان . (14)

## المطلب الثاني ، أنواع الغضب :

أ/ غضب محمود ب/ غضب مذموم

الغضب الم محمود محدود وهو ما كان غضباً من أجل حد من حدود الله أو غيره لانتهاك حرمانه .

ويشير القرآن الكريم إلى هذا النوع من الغضب في سورة النمل ، حيث يحكى عن سليمان النبي عليه وعلى نبينا وآله الصلاة والسلام ، حين تفقد الطير فوق رأسه، فلم يجد الهدد في محله ، فاعتبر ذلك عصياناً أو تمرداً على أمر الله تعالى من هذا الطائر ، بتركه التظليل على رأسه، وغضب لذلك.(وَنَفَقَ الطَّيْرُ فَقَالَ مَا لِيَ لَا أَرَى الْهُدْهَدَ أَمْ كَانَ مِنَ الْغَائِبِينَ)النمل: ٢٠. إن التهديد الذي أطلقه سليمان للهدد، ينم عن غضب شديد. ولم يكن هذا الغضب اعتباطاً، ولم يكن لأجل نفسه، بل لما اعتبره سليمان خروجاً من الطائر على أمر الله تعالى، ومخالفة له عز وجل. حتى إذا انكشفت له الحقيقة، وظهر له الواقع، زال غضبه، وانتهت المشكلة.

إن الوالد قد يغضب على أولاده لسوء تصرفهم ، والرجل يغضب من أهله لمخالفتهم وعصيانهم لأوامر الله تعالى ، وأي فرد من الناس قد يغضب لانتهاك حرمة من حرمان الله ، أو بسبب ظلم ظالم ، أو جور حاكم . كل ذلك لله ، ولا بد منه ، وليس هذا النوع من الغضب المنهي عنه ، بل هو من النوع الذي يحبذه الدين ، ويدعو إليه الشرع .

من الغضب الم محمود الغضب في الله ، وهو الذي يثور صاحبه عندما تنتهك حرمة من حرمان الله فيثور المرء المسلم لردّها، ولردع من يعتدي على تلك الحرمات . فهذا النوع من الغضب محمود لأنه يرجى منه النفع والخير ، لأن صاحبه لا يقصد الانتقام وإنما مقصده الإصلاح وهذا الغضب يزول بزوال

مسببه ، وصاحبه لا يعتدى بالضرر ولا يفقد اتزانه وعقله ، وهذا شأن كل تائر لإحقاق الحق ونصرتة على الباطل وهو الذي كان يصدر عن رسول الله صلي الله عليه وسلم ، من أنه لا يغضب ولا ينتقم إلا إذا انتهكت حرمة من حرمت الله . (15)

ولقد أقسمت السيدة عائشة على ذلك قائلة : ( والله ما انتقم لنفسه من شيء يؤتى إليه قط حتى تنتهك حرمت الله فينتقم الله ) . (16)

ومن أمثلة الغضب المحمود ما كان من أمر موسى ، وكذلك من أنواع الغضب المحمود ذلك الذي نسميه غضب الشفقة مثل غضب الوالد على ابنه أو ابنته وكذلك الثورة لحماية العرض إذا انتهك . (17)

جاءت معظم الأدلة تدم الغضب لأنه إما أن يكون حمية أو عصبية ....الخ.

والغضب المذموم له آثار على المجتمع من أهمها تفرق القلوب . (18)

أما لو كان الغضب ينطلق من منطلق الكبر والتعالي أو كان بسبب عصبية جاهلية أو لمصلحة شخصية ، كغضب السلطان على بعض الرعية المظلومة ، أو كغضب الزوج على الزوجة لتهاونها في أداء بعض الأعمال المنزلية ، أو كغضب الرجل العالم الفاضل العاقل على جهلة الناس بسبب سلوك غير محمود أو تصرف غير لائق . هذه الصور وأمثالها يحث الشرع على مواجهتها بالصبر وكظم الغيظ وإخماد ثورة النفس ، ووضع السدود أمام ثورة الغضب ، بالطرق الإسلامية النفسية المذكورة في تعاليم الشرع الحنيف . (19)

### المطلب الثالث : ذم الغضب

قال تعالى (إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ التَّقْوَى وَكَانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا وَكَانَ اللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا)الفتح: ٢٦



" إذ جعل الذين كفروا في قلوبهم الحمية حمية الجاهلية "

حمية لا لعقيدة ولا لمنهج، إنما هي حمية الكبر والفخر والبطر والتعنت. الحمية التي جعلتهم يقفون في وجه رسول الله صلى الله عليه وسلم ومن معه، يمنعونهم من المسجد الحرام، ويحبسون الهدى الذي ساقوه، أن يبلغ محله الذي ينحر فيه . مخالفين بذلك عن كل عرف وعن كل عقيدة ، كي لا تقول العرب، أنه دخلها عليهم عنوة، ففي سبيل هذه النعرة الجاهلية يرتكبون هذه الكبيرة الكريهة في ظل عرف ودين، وينتهكون حرمة البيت الحرام الذي يعيشون على حساب قداسته، وينتهكون حرمة الأشهر الحرم التي لم تنتهك في جاهلية ولا إسلام. وقد جعل الله الحمية في نفوسهم على هذا النحو الجاهلي ، لما يعلمه في نفوسهم من جفوة عن الحق والخضوع له.

فأما المؤمنون فحماهم من هذه الحمية . وأهل محلها السكينة ، والتقوى : " فانزل الله كلمة التقوى وكانوا أحق بها وأهلها " الفتح : 26 .

والسكينة الوقورة الهادئة ، كالتقوى المتحرجة المتواضعة كلتاها تليق بالقلب المؤمن الموصول بربه ، الساكن بهذه الصلة . المطمئن بما فيه من ثقة . المراقب لربه في كل حركة فلا يطغى ولا يغضب لذاته ، إنما يغضب لربه ودينه فإذا أمر أن يسكن ويهدأ خضع وأطاع . في رضا وطمأنينة .

ومن ثم كان المؤمنون أحق بكلمة التقوى وكانوا أهلها . (20)

وعن عكرمة في قوله تعالى (فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيَحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِّنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ) آل عمران: ٣٩ قال السيد الذي لا يغلبه الغضب ، وقال أبو الدرداء : قلت : يا رسول الله دلني على عمل يدخلني الجنة قال : " لا تغضب " (21)



### المطلب الرابع : أثر الغضب

#### أثر الغضب على البصيرة :

أنه يعمى صاحبه ويصم عن كل موعظة بل زاد بالموعة ويتصاعد دخان مظلم إلى دماغه بل إلى معادن الحس فتظلم عينه وتسود عليه الدنيا بأسرها وربما تقوى نار الغضب فتؤدي به إلى ذهاب بهاء الحياة فيموت صاحبه غيظاً (22) .

#### أثره على اللسان :

فالشتم والفحش وقبائح الكلام الذي يستحي منه ذوو العقول بل قائله أيضاً عند فتور غضبه تجده يجري علي لسان من غضب.

#### أثره على الأعضاء :

فالضرب والتهيج والتمزيق والقتل والجرح عند التمكن من غير مبالاة ، وأن عجز عن التشفي ربما يمزق ثوبه ويلطم وجهه ويعتريه مثل الجنون ، وربما يضرب الجمادات والحيوانات .

#### أثره على القلب :

فالحقد والحسد وإضرار السوء والشماتة بالمأساة وغير ذلك ، هي من آثار الغضب علي القلب .

#### كذلك من آثاره عدم الحمية :

قلة الأنفة من التعرض للحرام واحتمال الذل من الاختباء وضعف النفس ونحو ذلك .

#### أثر الغضب على المجتمع :

وإن من آثار الغضب المذموم على المجتمع الإسلامي :

\* خروج الإنسان عن طوره وهذا مناف لأخلاق الإسلام .

\* الإساءة إلى الغير وهذا إذا لم يتحكم الإنسان في نفسه .  
\* تهدم العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وإذا تفاقم الأمر فقد يؤدي إلى الخلافات العائلية فهذه تقريبا هي الآثار السيئة للغضب .

فكثيراً ما يغضب الإنسان فيطلق امرأته وربما تكون هذه الطلقة آخر طلقة .  
كثيراً ما يغضب الإنسان فيتلف ماله إما بالحرق أو بالتكسير . كثيرأ ما يغضب على ابنه حتى يضربه وربما مات بضربه، وكذلك الأشياء الكثيرة التي تحدث للإنسان وقت الغضب ولهذا نهى النبي صلى الله عليه وسلم أن يقوم القاضي بالقضاء وهو في حالة الغضب ، لأن الغضب يمنع القاضي من تصور المسألة ثم من تطبيق الحكم الشرعي عليها ، فيهلك ويحكم بين الناس بغير الحق .

وكذلك حديث سليمان بن صرد رضي الله عنه في رجلين تسابا عند الرسول صلى الله عليه وسلم فغضب أحدهما حتى انتفخت أوداجه وأحمر وجهه فقال النبي صلى الله عليه وسلم: إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد لو قال أعوذ بالله من الشيطان الرجيم فقالوا له : إن النبي صلى الله عليه وسلم قال : تعوذ بالله من الشيطان الرجيم فقال : وهل بي جنون أعوذ بالله أي : اعتصم به من الشيطان الرجيم : لأن ما أصابه من الشيطان . (23)

وعلى هذا فنقول المشروع للإنسان إذا غضب أن يحبس نفسه وأن يصبر وأن يتعوذ بالله من الشيطان الرجيم . كما جاء في باب الحذر من الغضب في الحديث: عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " . (24)

### ما يرشد إليه الحديث :

- القوة الحقيقية ليست بقوة العضلات وإنما بقهر النفس وكظم الغيظ وهي ناتجة عن قوة الإيمان .

- أفضل الوصايا بالهدي النبوي البعد عن الغضب ودواعيه .

- الذي يملك نفسه عند الغضب في كنف الله تعالى يوم القيامة .

- للغضب آثار سيئة على النفس وعلى العلاقات الاجتماعية وأهمها الأضرار الطبية .

- تجنب الغضب يحتاج إلى ضبط النفس وعلاجه بتغيير السلوك في مواجهة المشاكل اليومية وتغيير الهيئة التي تعطي للنفس فرصة للتفكير . (25)

وأن الغضب جمرة يلقيها الشيطان في ابن آدم فيستشيط غضباً ويحمي جسده وتنتفخ أوداجه ويحمر وجهه ويتكلم بكلام لا يعقله أحياناً ويتصرف تصرفاً لا يعقله أيضاً .

وعن أبي هريرة أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم أوصني . قال :

(لا تغضب ) فردد مراراً قال : " لا تغضب " . (26)

المحافظة على النفس ، والمحافظة على الدين ، والمحافظة على العرض ، والمحافظة على الوطن الإسلامي من كيد المعتدين ، ومؤامرات المستعمرين .

ولولا هذه الظاهرة التي أودعها الله في الإنسان لما ثار المسلم وغضب إذا انتهكت محارم الله ، أو امتن دينه أو أراد عدو أن يغتصب أرضه ، ويستولي على بلاده أو يؤذي في نفسه وعرضه .

وهذا لا شك من الغضب المحمود الذي كان مصاحباً لفعله عليه الصلاة والسلام في بعض الحالات .

بل غرابة أيضاً أن يأمر القرآن العظيم المؤمنين والمؤمنات بكظم الغيظ ،  
والدفع بالتي هي أحسن ، والإعراض عن الجاهلين .. حتى يتحقق للمجتمع  
مودته ، ويتم للمسلمين تآلفهم :

(وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ  
كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ) فصلت: ٣٤

- (وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا  
سَلَامًا) الفرقان: ٦٣

- (الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ  
يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) آل عمران: ١٣٤

- (وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ)  
الشورى: ٣٧



### الخاتمة:

إن الإنسان إذا صبر واحتسب الأجر عند الله كفر الله عنه سيئاته ، إذا أصيب الإنسان ببلاء في نفسه أو ولده أو ماله ثم صبر على ذلك فإن الله سبحانه وتعالى لا يزال يبتليه بهذا حتى لا يكون عليه خطيئة . ففيه دليل على أن المصائب في النفس والولد والمال تكون كفارة للإنسان ؛ حتى يمشي على الأرض وليس عليه خطيئة ولكن هذا إذا صبر .

### أولاً النتائج :

- 1/ إن للغضب أضراراً كثيرة .
- 2/ يؤثر الغضب على الفرد والمجتمع تأثيراً سلبياً بالغاً .
- 3/ للغضب أضرار صحية ونفسية .

### ثانياً التوصيات :

- 1/ إذا غضب الإنسان يجب عليه أن يحبس نفسه وأن يصبر وأن يتعوذ بالله من الشيطان الرجيم وأن يتوضأ فإن الوضوء يطفى الغضب .
- 2/ إن كان قائماً فليقعد وأن كان قاعداً فليضطجع وأن خاف فر من المكان الذي هو فيه حتى لا ينفذ غضبه فيندم بعد ذلك .
- 3/ نحن المسلمين يجب علينا التحكم في تصرفاتنا لكي نتجنب بعض المواقف الصعبة التي تؤدي إلى الغضب والثورات التي لا يمكن لشخص أن يدرك مدى تأثيرها ولكي نبعد عن صفة الغضب وهي صفة غير حميدة ولا تليق بأي شخص مؤمن بكتاب الله وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ويعمل بهما فلذلك علينا أن نكون منضبطين أخلاقياً لأن الشخص الذي يكون منضبطاً أخلاقياً يمكنه التحكم في تصرفاته مهما كان نوع الغضب وطريقته وأخيراً علينا أن نتحلى بمكارم الأخلاق والنفس الطيبة التي تخلو من الشوائب التي تعيق المؤمن

وتتشل حركته فلذلك علينا بالصدر الرحب الذي يسع كل شيء سواء أكانت مواقف سهلة أو صعبة . كما يجب علينا التحلي بالحلم .  
4/ كما يجب علينا الرحمة بمن يجهل علينا، والصفح عن من يسئ إلينا. وهذا من كمال المروءة . والتفضل على الساب وهذا من الكرم .  
5/ الترفع عن السباب وذلك لشرف النفس وعلو الهمة .  
وهذا الله إلي الطريق الحق والصواب وصلي الله على سيدنا محمد خاتم النبيين وإمام المرسلين صلي الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

### المصادر والمراجع :

- 1/ إحياء علوم الدين ، للمؤلف الإمام أبي حامد الغزالي ، الدار مكتبة الصفاء الطبعة الأولى 1423هـ - 2003م ، ص 124.
- 2/ المنجد في اللغة والأعلام ، طبعة جديدة منقحة ، دار الشروق بيروت، ص 19
- 3/ موسوعة شاف اصطلاحات الفنون والعلوم ، محمد علي التهانون 412/6 .
- 4- شونفيلد ، نزع السلاح ، غوين ، الأسبق ،الدورة الدموية والاستجابات الخلطية إلى الخوف والغضب ، 1964م ، ص 155 .
- 5- البخاري بشرحه فتح الباري ، كتاب الأدب ، باب الحذر من الغضب 518/10.
- 6- متفق عليه : البخاري ، كتاب بدأ الخلق ، باب 11 صفة إبليس وجنوده ، والفتح 26/1 ،ومسلم بشرح النووي ، كتاب البر والصلة ، فضل من يمسك نفسه عند الغضب ، 162/16 .
- 7- سيد قطب ، في ظلال القرآن ، طبعة 15 1408هـ - 1985م ، دار الشروق ، ص 3121-3122 .
- 8- رواه مسلم ، رقم 211.
- 9- سيد قطب ، في ظلال القرآن ، مرجع سابق ، ص 2060
- 10- د. محمد زين الهادي العرمابي ، المنهج العلمي للدعوة ، مركز الكتاب للنشر ، عمان/1991م ، ص 239-240 .
- 11- أ.د. محمد زين الهادي ، علم النفس الدعوي ، مرجع سابق، ص 249
- 12- محمد علي الصابوني ، صفوة التفاسير ، المجلد الأول ، دار القرآن ، بيروت ، طبعة 1976م ، ص 230-231 .

- 13- سيد قطب ، في ظلال القرآن، مرجع سابق ،، ص475-476 .
- 14- عبد الله ناصح علوان ، كتاب تربية الأولاد ، مرجع سابق ، ص32 .
- 15- أ.د. محمد زين الهادي العرمابي ، علم النفس الدعوي، مرجع سابق ، ص216-217 .
- 16- أ.د. محمد زين الهادي العرمابي ، علم النفس الدعوي ، مرجع سابق ، ص210-211 .
- 17 - متفق عليه ، البخاري : كتاب الحدود ، الفتح 86/12 ، ومسلم كتاب الفضائل والمسند 32/6 ، 1145 ، 116 .
- 18- أ.د. محمد زين الهادي ، علم النفس الدعوي ، مرجع سابق ، ص210-211 .
- 19- الأخلاق الإسلامية للميداني .
- 20- سيد قطب ، في ظلال القرآن ،مرجع سابق ، ص3329 .
- 21- قبسات من هنا وهناك رقم 28 الغضب وعلاجه الطبعة الأولى 2002م ، إعداد عبد النبي عبد المجيد النشابة ، [www.egymedicine/farumsx](http://www.egymedicine/farumsx) .
- 22- حديث أبي الرداء أخرجه ابن أبي الدنيا والطبراني في الكبير والأوسط بإسناد حسن ، ص125-126 .
- 23- مفاتيح السعادة ومصابيح السيادة ، تأليف أحمد مصطفى ، الجزء الثالث ، ص241 .
- 24- متفق عليه : البخاري ، كتاب بدأ الخلق ، باب 11 صفة إبليس وجنوده ، والفتح 26/1 ، ومسلم بشرح النووي ، كتاب البر والصلة ، فضل من يمسك نفسه عند الغضب ، 162/16 .



25- البخاري فتح الباري ، كتب الأدب ، باب الحذر من الغضب (76) ،

518/10 .

26-

[http://www.ishraqa.com/newlook/art\\_det.asp?ArtId=2481@Ca](http://www.ishraqa.com/newlook/art_det.asp?ArtId=2481@Ca)

tID=11

منتدى إشراق : حديث ودلالة : آثار الغضب وعلاجه . 2009/10/17م -

جريدة اللواء .

1/ القرآن الكريم .

2/ صحيح البخاري .

3/ صحيح مسلم .

4/ سنن الترمذي .

5/ صفوة التفاسير ، محمد علي الصابوني ، طبعة 1976م ، دار القرآن ،

بيروت .

6/ في ظلال القرآن ، سيد قطب ، الطبعة 15 1408هـ -1985م ، دار

الشروق .

7/ فتح الباري شرح صحيح البخاري ، للإمام الحافظ بن حجر العسقلاني .

الجزء العاشر - (كتاب الأدب) باب الحذر من الغضب .

8/ إحياء علوم الدين ، للمؤلف الإمام أبي حامد الغزالي ، الدار مكتبة الصفاء ،

الطبعة الأولى 1423هـ -2003م ، ص124.

9/ المنجد في اللغة والأعلام ، طبعة جديدة منقحة ، دار الشروق بيروت.

10/ تربية الأولاد في الإسلام عبد الله ناصح علوان .

11/ قيس صحيح من وصايا الرسول صلى الله عليه وسلم ، موضوعه : بيان ما يصلح القلوب من الإخلاص وغيره من أعمال القلوب وما يرغب في الآخرة ونعيمها ويزهد في الدنيا ومتاعها . جمع وترتيب : محمود بن الجميل . محمد بن غياثي بن عبد الحليم .

12/ الأخلاق الإسلامية للميداني .

13/ مفاتيح السعادة ومصابيح السيادة ، تأليف أحمد مصطفى ، الجزء الثالث.

14/ قيسات من هنا وهناك رقم (28) لغضب وعلاجه الطبعة الأولى 2002م ، إعداد عبد النبي عبد المجيد النشابية .

15/ موسوعة شاف اصطلاحات الفنون والعلوم ، محمد علي التهانون 412/6.

16/ شونفيلد ، نزع السلاح ، غوين ، الأسبق ، الدورة الدموية والاستجابات الخلطية إلى الخوف والغضب ، 1964م .

17/

[http://www.ishraqa.com/newlook/art\\_det.asp?ArtId=2481@Ca](http://www.ishraqa.com/newlook/art_det.asp?ArtId=2481@Ca)  
tId=11

منتدى إشراق : حديث ودلالة : آثار الغضب وعلاجه . 2009/10/17م - جريدة اللواء .

18/ أثر الغضب على جسم الإنسان . 30-30-2009م 12:08 AM

<http://www.egymedicine.net/forumsx/showthread.php?t=37991>